

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Tiina Pajunen

TUNNETAITOIHIN TUTUSTUMISTA ASKELEITTAIN-OHJELMALLA

Opinnäytetyö 2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

PAJUNEN TIINA

Tunnetaitoihin tutustumista Askeleittain-ohjelmalla

Opinnäytetyö

39 sivua

Työn ohjaaja

Lehtori Virve Remes

Toimeksiantaja

Kouvolan kaupunki, varhaiskasvatus

Huhtikuu 2014

Avainsanat

kasvatus, opetus, sosiaaliset taidot, tunnetaidot

Monet tutkimukset, tilastot ja uutiset kertovat ihmisten sosiaalisista vaikeuksista ja ongelmista sekä niiden surullisista seurauksista. Aggressiivisuus on lisääntynyt. Koska se ei ole moraalisesti oikeutettua tai hyväksyttyä, täytyisi aggressiiviseen käyttäytymismalliin saada konkreettinen muutos.

Mitä nuorempana lapsi oppii sosiaalisia ja tunnetaitoja, sen helpompi hänen on selviytyä erilaisista sosiaalisista tilanteista. Pitkittäistutkimusten mukaan lapsen aggressiivinen käytös kielii mittavista vaikeuksista tulevaisuudessa ja ne voivat vaikuttaa mahdollisesti jopa läpi hänen elämänsä ajan.

Tutkimuksen tavoite oli löytää sopiva ja helppo menetelmä opettaa tunnetaitoja päiväkodissa pienille lapsille, myös erityisen ja tehostetun tuen tarvitsijoille. Menetelmäksi valikoitui Askeleittain-ohjelma. Se on kehitetty ennaltaehkäiseväksi ohjelmaksi väkivaltaa vastaan ja sitä voidaan opettaa lapsille neljästä ikävuodesta eteenpäin. Askeleittain-ohjelma soveltuu hyvin päiväkotikäisten lasten opettamiseen, ja sitä on helppo soveltaa oman ryhmän vaatimusten mukaiseksi esimerkiksi erityislapset huomioiden.

Menetelmää kokeiltiin päiväkodissa neljä ja viisi-vuotiaalle lapsille. Tutkimus rajattiin koskemaan Askeleittain-ohjelman I jaksoa, Empatiaosiota. Tulokset olivat positiivisia. Lapset olivat motivoituneita oppitunneilla ja perustunteet tulivat tutuiksi. Leikin avulla he opettelivat monia tunnetaitoihin liittyviä asioita. Askeleittain-ohjelman materiaali on helppokäyttöinen ja hyvä työkalu varhaiskasvatuksen työntekijöille.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Services

PAJUNEN TIINA

Access to the Emotional Skills with Method Askeleittain

Bachelor's Thesis

39 pages

Supervisor

Virve Remes, Senior Lecturer

Commissioned by

The City of Kouvola, Early Education

April 2014

Keywords

education, teaching, social skills, emotional skills

There are many statistics and researches which tell about social problems and difficulties between people, and the consequences could be very sad. Aggressiveness has increased and because it isn't justifiable or acceptable morally, we should find the concrete change to our aggressive behavior. The younger the child learns social and emotional skills the easier it is to cope with social situations. According to some longitudinal researches, a child's aggressive behavior predicts numerous problems through his or her life.

The target of the research was to find out a suitable and easy method to teach the social and emotional skills to little children in daycare. The method should be suitable also to the children with special needs. The method Askeleittain was chosen which has developed in order to prevent violence and it can be taught to children from age four to forward. The method Askeleittain is suitable to use in daycare and it's easy to put in practice. Considering the needs of the group it is easy to apply to your own group and particularly to the children with special needs. The method Askeleittain was used with children four- and five-year-olds.

The research contains only the part one of the method Askeleittain i.e. the Emotion. The results were positive. The children were motivated in the lessons and the basic emotions became known. Children learned a lot of skills that are pertinent to the emotional skills. The material on the method Askeleittain is easy to use and it's a good tool to the people who work in early education.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	7
3	TUNTEET	8
	3.1 Tunteet fysiologisella tasolla	9
	3.2 Tunnetaidot	10
4	SOSIAALISET TAIDOT	12
	4.1 Sosiaalinen alkupääoma ja sosiaalisuus	13
	4.2 Lapsen temperamentti	14
5	LAPSEN TUNNETAIDOT 4 - 5-VUOTIAANA	15
6	ERITYINEN JA TEHOSTETTU TUKI VARHAISKASVATUKSESSA	16
7	ASKELEITTAIN-OHJELMA	18
	7.1 Historia	18
	7.2 Tavoitteet ja keskeiset sisältöalueet	19
	7.3 Askeleittain-ohjelmapaketti päiväkot- ja esikouluikäisille	20
	7.4 Ohjelman runko	23
8	ASKELEITTAIN-OHJELMAN VIEMINEN KÄYTÄNTÖÖN	26
9	EMPATIA-OPPITUOKIOT	27
	9.1 Kerhon alustus	28
	9.2 Kertausta Askeleittain-kerhon säännöistä	29
	9.3 Puheenvuoropupu esittäytyy, tunteena onnellisuus	29
	9.4 Tunteesta tunteeseen, oppituokio kerrallaan	31
10	TUTKIMUSTULOKSET	31
11	POHDINTA	33

1 JOHDANTO

Sosiaaliset ja emotionaaliset tunnetaidot ovat tärkeässä roolissa lapsen normaalissa kehityksessä. Kyky säädellä omia tunteita, kyky tuntea empatiaa sekä kyky ratkaista erilaisia sosiaalisia ongelmia vaikuttavat merkittävästi kasvavan ja kehittyvän lapsen elämän kulkuun. Edellä mainitut taidot viitoittavat lapsen koulumenestyksen ja myöhemmin työssä menestymisen suuntaa. Kokon ja Pulkkinen (2000) Suomessa tehdyssä tutkimuksessa todetaan, että lapsen aggressiivinen käyttäytyminen ennustaa erilaisia sopeutumisongelmia koulumaailmassa. Myöhemmin ongelmaksi voivat koitua ammatillisen suuntautumisen vaikeudet, liiallinen alkoholin käyttö ja jopa pitkäaikais-työttömyys. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 9.)

Aggressiivisuus on ollut joskus kauan sitten yksi ratkaiseva tekijä ihmisen eloonjäämisen taistelussa. Tänä päivänäkin se on hyvin tehokas toimintamalli tietyissä olosuhteissa. Mutta se ei ole sama kuin moraalisesti oikea tai hyväksyttävä toimintamalli. (Keltikangas-Järvinen 2010, 65.) Tässä piilee suuri haaste lapsen kasvatuksessa: kuinka saadaan poistetuksi moraalisten sääntöjen vuoksi jotakin sellaista, jonka lapsi on käytännössä kokenut toimivaksi tavaksi?

Lapsen tai aikuisen aggressiivinen käytös kielii sosiaalisten taitojen puutteesta. Jos tätä käyttäytymismallia ei saada kitkettyä pois, se muuttuu helposti pysyväksi malliksi toimia. Edellä viitatussa tutkimuksessa (Kokko & Pulkkinen 2000) on voitu osoittaa, että jo kahdeksan vuotiaan lapsen aggressiivinen käyttäytyminen ennustaa aggressiivista käyttäytymismallia myös murros- ja aikuisiässä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 66.)

Lapsella on oikeus erilaisiin tunteisiin, myös vihaan. Tärkeätä on osata ilmaista sitä hyväksyttävällä ja rakentavalla tavalla. Lapsi tarvitsee oppiakseen aikuisen mallia, hyväksytyksi tulemisen ja aidosti ottamisen tunnetta. (Schulman & Nurmi 2013, 133; Markman 2014.) Tänä päivänä suomalaisista alle kouluikäisistä lapsista on päivähoiton piirissä lähes 230 000 lasta, heistä noin 63 % on kunnallisessa tai yksityisessä päivähoidossa. (Lasten päivähoito 2012.) Olisiko systemaattinen tunnetaitojen opettaminen tälle kohderyhmälle yksi keino ennaltaehkäistä mahdollisia sosiaalisia ongelmia heidän elämässään?

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuskysymykseni oli: Miten voisin työssäni opettaa tunnetaitoja pienille päiväkotii-ikäisille lapsille? Tutkimukseni tavoitteena oli etsiä tunnetaitojen opettamiseen sopiva menetelmä, jota olisi helppo toteuttaa ja jota pitäisi pystyä muokkaamaan myös pienille erityislapsille sopivaksi.

Kokeilin Askeleittain-ohjelmaa päiväkotiryhmäni seitsemälle neljä- ja viisivuotiaalle lapselle. Osalla heistä on erityisen tai tehostetun tuen tarve ja osa on ns. tukilapsia. Askeleittain-ohjelma on kehitelty lapsille ennaltaehkäiseväksi ohjelmaksi. Se on rakentava tapa toimia tunteiden kanssa ja sen avulla voidaan jo pienille lapsille opettaa sosiaalisia ja tunnetaitoja. (Ks. Sigfrids 2013.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Kuvailen tutkimuksessani lapsille vetämiäni Askeleittain-oppituokioita ja käytän niistä saatua konkreettista kokemusta tämän opinnäytetyön työstämiseen. Korostan, että tuokiot olivat tutustumista menetelmään, jonka sisäistäminen vie yleensä noin kolme vuotta. (Sigfrids 2013.) Itse olen käynyt päivän mittaisen Askeleittain-koulutuksen Helsingissä vuonna 2013. Koulutus oli suunnattu varhaiskasvatuksen ja alakoulujen henkilöstölle, ja se antoi hyvän pohjan menetelmän käyttämiseksi.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät seuraavat osatekijät:

1. Toiminnallisuus: Toteutetaan jokin ammatillinen arjen teko tai taito.
2. Teoreettisuus: Ammatillinen tieto kerätään opinnäytetyöhön käsittäen määritelmät, mallit ja käsitteet.
3. Tutkimuksellisuus: Tutkiva tekeminen yhdistetään tutkimuksen tekemiseen.
4. Raportointi: Ammatillinen viestintätaito, jossa tutkimuksellinen toiminnan teko muutetaan sanalliseen muotoon. (Vilka 2010, 2.)

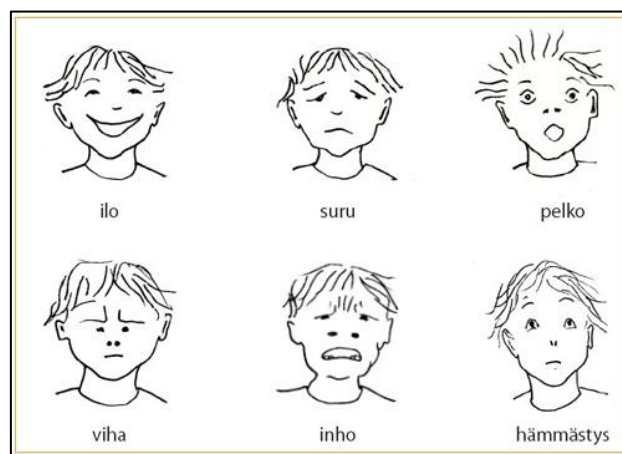
Tässä opinnäytetyössä toiminnallinen osuus käsittää lapsille pitämäni oppituokiota eli Askeleittain-kerhon tuokiota. Tuokioiden sisältö perustuu aiheesta olemassa olevaan teoreettiseen tietopohjaan ja tuokiota toteutetaan sen avulla. Tutkimustieto toiminnalli-

sessä opinnäytetyössä kerätään kohderyhmää arvioimalla käyttäjälähtöisesti. Työn rajaamisessa otetaan huomioon seuraavat asiat: Kenelle ja mistä ammatillisesta näkökulmasta tuotos toteutetaan, mihin paikkaan, aikaan ja tilaan se sijoittuu sekä millainen tuotos on. (Vilkkä 2010, 8 - 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä teoreettinen viitekehys, lähteet ja tutkimustieto keskustelevalle korostetusti keskenään. Työ sisältää sekä toiminnallisen osuuden että raportin. Toiminnallinen osuus sisältää näytteen tutkittavasta tekemisestä ja siihen liittyvän ammatillisen taidon ja tiedon. Raportti kuvailee toiminnallista osuutta sanallisessa muodossa. Sen tyyli on asiatyylillä, tieteellistä tekstiä. Toiminnallista osuutta tulee kuvailla ja havainnollistaa raportissa mahdollisimman paljon. (Vilkkä 2010, 15 - 17.)

3 TUNTEET

Tunteet eli emotiot ohjaavat ihmisen toimintaa. Ne ovat mukana kaikessa toiminnassa. Tunteet koetaan hyvin yksilöllisesti ja niitä on sen vuoksi vaikeata jaotella esimerkiksi negatiivisiin tai positiivisiin tunteisiin. Ne eivät myöskään voi olla oikeita tai vääriä tunteita. Ihminen saa tunteista energiaa tai sitten ne kuluttavat sitä. Elimistö reagoi erilaisiin tiloihin ja ne vaikuttavat suoraan tunteisiimme. Nälkäisyys ja väsymys tai sairaus aiheuttaa kielteisiä tunteita, mielihäpeä. Kylläisyys tai levännyt olo taas tuottavat mielihyvää ja tyytyväisen olon. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013; Suomen Mielenterveysseura 2014.)



Kuva 1. Perustunteet (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.)

Perustunteita ovat ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästyminen. Näitä tunteita koetaan yleensä tässä hetkessä ja niillä on jokin selkeä kohde. Lisäksi on erilaisia mielialoja. Niillä ei ole välttämättä selkeää kohdetta, ja ne ovat pidempikestoisia kuin perustunteet. Tällaisia mielialoja ovat esimerkiksi surumieli, huolestuneisuus ja tyytymättömyys. Sosiaalisia tunteita ovat rakkauden ja velvollisuuden tunne, välittämisen ja hoidon halu, nolouden ja häpeän tunne sekä syyllisyys. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.)

Tunteita voidaan määrittää myös vastakohtapareina. Tämä ei ole kuitenkaan kiistaton, koska tässäkin yksilöllinen näkemys vaikuttaa. Tällaisia vastakohtapareja ovat esimerkiksi ilo - suru, rakkaus - viha, onni - tuska, mielihyvä - mielihäpeä, rohkeus - pelko ja levollisuus - levottomuus. Pohdiskelemalla näitä vastakohtapareja tunteiden kokemuksellisuus voi selkiintyä. Haasteellista tunnekokemuksissa on se, että niitä ei voi tuottaa suunnitelmallisesti tai niiden tuntemiseen ei voi pakottaa. Ne tulevat ja menevät lupaa kysymättä ja niitä voi oppia vain tuntemalla. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.)

3.1 Tunteet fysiologisella tasolla

Tunteet sijaitsevat kaikkialla kehossa ja saavat aikaan fysiologisia muutoksia. Niistä johtuen sydämen lyöntisyke saattaa tihentyä, verenpaine nousta. Hikoilua saattaa esiintyä, punastuminen ja vapina voivat olla myös seurausta tunnereaktiosta. Tunteet saavat aikaan erilaisia tunnereaktioita ja näkyvät ulospäin usein erilaisina ilmeinä, eleinä, asentoina ja käyttäytymisenä. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.)

Ihmisen aistit lähettävät tietoa hermosolusta toiseen sähköisinä viesteinä. Hermosolut eivät ole kosketuksessa toisiinsa. Niiden välissä on rako, jonka yli nämä sähköiset viestit eli impulssit hyppäävät välittäjäaineen avulla. Aivorunko ympäröi selkäytimen yläosaa, ja se on aivojen varhaisin osa. Sen tehtäviin kuuluvat olennaiset hengissä selviytymistä säätelevät asiat. Tällaisia ovat esimerkiksi hengitys, erilaiset reaktiot ja tavallisimmat liikkeet. Aivorungon ympärillä sijaitsee limbinen järjestelmä. Se vaikuttaa voimakkaasti tunteisiin. Limbinen järjestelmä toimii yhteistyössä aivokuoren kanssa ja saa aikaan lisävivahteita tunteissa, tämän lisäksi se käskyyttää hermostoa ja sisäeritystä vastaavia elimiä. (Laakso 2009, 128.)

Edellä mainittu aivokuori eli neokorteksi lisää näihin sähköisiin viesteihin ajatuksen tunteesta. Aivokuoren avulla ihminen kykenee ratkaisemaan mikä on paras tapa toimia erilaisissa tunnetiloissa. Se maustaa tunnetilaamme ja tekee mahdolliseksi erilaiset hienosäätöiset kokemukset esimerkiksi musiikin tai taiteen parissa. (Laakso 2009, 129.)

Limbiseen järjestelmään kuuluvat mantelitumakkeet. Niitä on kaksi kappaletta ja ne ovat mantelin kokoiset elimet. Mantelitumakkeet toimivat elimistön hätäkeskuksena ja sijaitsevat aivojen molemmilla puolilla, aivorungossa. Ne tekevät arvioita saapuneista aistitiedoista. Jos mantelitumakkeet arvioivat tilanteen vaaralliseksi, ne antavat nopeasti käskyjä toimia tilanteen ratkaisemiseksi ja tunteiden syntymiseksi sinne kertyneen muistitiedon avulla. Esimerkiksi jos sormet osuvat saunan kiukaan kuumaan uunin luukkuun, on käsi siirrettävä äkkiä pois. (Laakso 2009, 129.)

Mantelitumake valmistaa elimistöä valmistautumaan erilaisiin valmiustiloihin. Pakenemisen tai taistelemisen reaktiot ovat esimerkkejä näistä valmiustiloista. Sydän alkaa pumpata verta lihaksiin ja adrenaliinia ja muita voimahormoneja erittyy vereen. Pelokkaat, huolestuneet, äkkipikaiset tai vihaiset reaktiot ovat mantelitumakkeen aikaansaannoksia. Joskus pelkkä pelottavan asian näkeminen saa aikaan voimakkaan reaktion elimistössä. Käärme, hämähäkki tai uhkaavan näköiset kasvot voivat myötäsynnyttää refleksin reagoida voimakkaasti. Erilaiset kokemukset jättävät muistijäljen mantelitumakkeisiin ja jatkossa samankaltaiset tilanteet laukaiset nopeasti tunnereaktion. Vuosien aikana muistijäljet voivat myös laimentua, tai ne voivat sammua kokonaan. (Laakso 2009, 129 - 130.)

3.2 Tunnetaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä ymmärtää, ilmaista, kohdata ja kanavoida erilaisia tunteita. Niiden avulla arki ja vuorovaikutus saadaan toimimaan oman itsen ja muiden ihmisten kanssa. Tunnetaitojen hallitseminen auttaa merkittävästi hankalissa elämäntilanteissa. Tunnetaitoja voi opetella kuten mitä tahansa muuta taitoa. Se vaatii motivaatiota ja sitoutumista sekä harjoittelua ja toistoa. Oppimiseen vaikuttavat jo olemassa olevat oppimisvalmiudet sekä tunnetaidot. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013; Suomen Mielenterveysseura 2014.)

Kykyyn havaita, tunnistaa ja ilmaista tunteita vaikuttavat suuresti ihmisten yksilölliset erot. Yhdelle on vaikeata nimetä omia mielentilojaan tai tunteitaan. Toisen elämää vaikeuttaa katkeruus tai toistuva kateus. Joskus yllättävä elämäntilanne tuo uusia tunteita, joita ei osaa käsitellä. Mielessä saattaa liikkua toistuvat kielteiset tunnetilat kuten ahdistus, pelko tai vihamielisyys. Tunnetaidot voidaan jaotella kolmeen osioon, omaan itseen, toimintaan liittyviin sekä sosiaalisiin tunnetaitoihin. Ne liittyvät keskeisesti itsetuntemukseen, joka sisältää käsityksen omasta itsestä, tavoitteista, arvoista. Oman henkilöhistorian tietämys kuuluu itsetuntemukseen ja vaikuttaa olennaisesti tunnetaitoihin. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.)

Tunnetaitojen perusta alkaa rakentua jo lapsuudessa ja siihen vaikuttaa hänen kasvuympäristönsä. Lapsen tunnetaidot pääsevät kehittymään jos hän saa kannustavaa, ymmärtävää ja rohkaisevaa tukea omien mielentilojensa kanssa. Kielteisille tunteille perustuva, tuen ja ymmärryksen puute aiheuttaa lapselle aukkoja tunnetaitoihin. Lapsi oppii tunnetaitoja eri tavalla kuin aikuinen. Lapsi opettelee näitä taitoja ilman suurempaa pohtimista toiminnan ja mallioppimisen sekä esimerkkien avulla. Lapseen vaikuttaa suuresti ympärillä vallitseva tunneilmapiiri ja hän imee siitä suuren määrän omia vaikutteita. (Keltikangas-Järvinen 2012, 26 - 28; Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.)

Aikuinen joutuu työstämään omaa asennettaan löytääkseen aidon motivaation muuttaa omia ajatusmallejaan. Opettelu vaatii sitoutumista ja pitkäjänteisyyttä. Aikuisen täytyy havainnoida ja pohtia omia tunteitaan ja pyrkiä ymmärtämään itseään. Ajattelutyön lisäksi täytyy harjoitella käytännössä tunnetaitojen käyttöä todellisissa sosiaalisissa tilanteissa. Harjoittelua elävässä elämässä vaaditaan paljon ennen kuin haasteellisten tunteiden kanssa huomaa edistytensä. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.)

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan sitä, että omien tunteiden kestoa ja voimakkuutta on mahdollista säätää. Tähän kuuluu myös tunnetiloihin liittyvä käyttäytymisen säätely. Tunteiden säätelyn opetuksesta hyötyvät kaikki lapset, mutta erityisesti voimakkaasti reagoivat ja helposti suuttumusta kokevat lapset. Heillä voi olla impulsiivisesta reagoinnista johtuen vaikeampaa sopeutua vertaisryhmäänsä. (Salmivalli 2005, 110 - 112.)

4 SOSIAALISET TAIDOT

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan sellaisia taitoja, joiden avulla selvittää erilaisista sosiaalisista tilanteista. Nämä taidot tulevat oppimalla, ne eivät siis ole synnynnäisiä. Sosiaaliset taidot eivät myöskään ole riippuvaisia ihmisen temperamentista tai seuralisuudesta, vaan tulevat kasvatuksen ja kokemuksen kautta. Sosiaalisten taitojen määrittäminen on kulttuuri- ja aikakausisidonnaista. Menneiden aikojen sosiaaliset selviytymismallit eivät vastaa tämän päivän määritelmiä. Kuitenkin on sellaisia sosiaalisia taitoja, jotka eivät ole kulttuurista tai ajasta kiinni. Tällaisia ovat sosiaalisten ongelmien ratkaisemiseksi oleva varasto erilaisia vaihtoehtoja sekä kyky valita niistä oikea tilanteeseen sopivaksi. Hyvät sosiaaliset taidot antavat työkalut toimia hyvässä ja rakentavassa kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa. Hyvillä sosiaalisilla taidoilla ihminen pystyy ratkomaan ongelmatilanteita ilman aggressiota. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17 - 22.)

Sosiaaliset taidot sisältävät ongelmanratkaisutaitojen lisäksi myös kykyä ymmärtää toisen ihmisen tunteita, hänen näkemyksiään. Sosiaalisia taitoja ovat myös sympatian ja empatian kokeminen. Sympatia tarkoittaa kykyä asettua toisen ihmisen asemaan. Empatialla tarkoitetaan sitä, miten toisen ihmisen kokemus saa aikaan erilaisia emootioita kuten myötätuntoa tai iloa. Voidaan puhua hienotunteisuudesta sekä sosiaalisesta herkkyydestä osana sosiaalisia taitoja. Ne ovat osittain opittuja, mutta niissä ilmenee synnynnäisiä eroavaisuuksia. (Juusola 2011, 95; Keltikangas-Järvinen 2010, 22 - 23.)

Toiset lapset eivät osaa käyttäytyä sosiaalisesti tai rakentavasti. Lapsella ei ole välttämättä kokemusta tai kykyä toimia oikein. Tämä voi johtua puhtaasti mallin puutteesta tai ei-toivotusta mallista. Perheen sosiaalisten taitojen taso on merkittävä tekijä. Lapsella saattaa olla myös jokin sairaus tai vamma joka estää tai vaikeuttaa hänen sosiaalista käyttäytymistä. Perheen kriisit, alkoholismi, masennus, kuolema ovat vakavia tapahtumia, jotka voivat heijastua myös sosiaalisen käyttäytymisen alueella. Tänä päivänä Suomessa kohtaamme eri kulttuurisia perheitä. Kulttuurierot sekä temperamentti tuovat oman vivahteensa lasten väliseen käyttäytymiseen. Myös media on vahvasti läsnä pienten lasten keskuudessa tänä päivänä. Se saattaa antaa huonoa mallia sosiaalisesta käyttäytymisestä. (Juusola 2011, 73; Sigfrids 2013.)

Erityislapsille sosiaaliset tilanteet ovat usein haasteellisia, ja he tarvitsevat niissä paljon harjoitusta. Tunnetaitojen harjoittaminen on erittäin tärkeää erityislapsille. Harjoituksen myötä tällaiset lapset oppivat tärkeitä sosiaalisia taitoja, mutta myös hänen ryhmänsä muut lapset pystyvät suhtautumaan myönteisemmin heihin. Kun erityislapsille opetetaan näitä taitoja, heidän kokemukset sosiaalisissa tilanteissa saavat myönteistä vahvistusta. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 62.)

4.1 Sosiaalinen alkupääoma ja sosiaalisuus

Termillä sosiaalinen alkupääoma kuvataan sitä ilmiötä, jonka lapsi saa joko perintönä tai lahjana kasvatusyhteisöltä. Tätä sosiaalista alkupääomaa ei ole lapsella valmiina, vaan hän omaksuu sen hänen yhteisöltään hänen ja yhteisön välisissä suhteissa. Sosiaalinen alkupääoma toimii perustana myöhemmin karttuvalle sosiaaliselle pääomalle. Se edellyttää aktiivista kasvatusta. Myös passiivisesti vastaanotettu ympäristön vaikutus on merkittävä tekijä sosiaalisen alkupääoman kehittämisessä. (Pulkkinen 2002, 44; Pekonen & Pulkkinen 2002, 32.)

Sosiaalinen alkupääoma koostuu kolmesta tekijästä lapsen kasvuympäristössä. Ensimmäisen ryhmän muodostavat arvot ja normit. Toisena vaikuttavat yhteisön tuki ja erityisesti sosiaaliset verkostot. Kolmantena osatekijänä on luottamus. Edellä mainitut osatekijät vaikuttavat merkittävästi siihen, miten lapsen perusluottamus ja sosiaaliset suhteet alkavat kehittyä. Turvallinen kiintymys häntä hoitavaan aikuiseen tai aikuisiin ilman stressitekijöitä, herkästi huomioon ottava hoito ja perustarpeiden tyydyttäminen edesauttavat lapsen sosiaalisen pääoman kehittymistä. Kasvuympäristön laatu vaikuttaa lapsen kykyyn omaksua erilaista tietoa, moraalista luotettavuutta ja sosiaalisen alkupääoman kehittämisessä. Ne ovat kulttuurista pääomaa ja vaikuttavat myös sosiaalisen alkupääoman kehittämisessä. Niiden avulla lapselle voi rakentua omia sosiaalisia verkostoja ja luottamuksellisia suhteita. Ne vaikuttavat myös arvojärjestelmän kehittymiseen. (Keltikangas-Järvinen 2012, 26 - 27; Pulkkinen 2002, 44 - 46.)

Sosiaalisuudella tarkoitetaan sellaista synnynnäistä temperamenttiominaisuutta, joka määrittää muun muassa miten paljon toisen ihmisen seura hänelle merkitsee. Se on sisään rakennettua halua olla tekemisissä toisten ihmisten kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 49.) Sosiaalisuutta voisi ilmaista adjektiivilla seurallinen. Ihminen voi olla jopa riippuvainen toisten ihmisten seurasta kykenemättä tulemaan toimeen heidän kans-

saan. Sosiaalinen ihminen pitää toisista ihmisistä, mutta hänestä ei välttämättä pidetä. Sosiaalisuus voi helpottaa sosiaalisten taitojen hankkimista, mutta se ei ole edellytys eikä taitojen saavuttamiselle. (Keltikangas-Järvinen 2010, 14 - 18.)

4.2 Lapsen temperamentti

Temperamenttia voidaan kutsua ihmisen persoonan biologiseksi osaksi. Siihen eivät vaikuta oppiminen tai kokemukset, vaan se määräytyy osittain perinnöllisten tekijöiden ja osittain erilaisten raskausaikana syntyneiden biologisten erojen vaikutuksesta. Tällaisia biologisia eroja ovat esimerkiksi aivojen metabolia ja autonomisen hermoston herkkyys tai voimakkuus reagoida. Temperamenttia tarkasteltaessa aivojen metabolia liittyy aivojen välittäjäaineiden toimintaan ja tasoon. Tällaisia välittäjäaineita ovat esimerkiksi dopamiini ja serotoniini. (Keltikangas-Järvinen 2010, 28 - 29.)

Lasten temperamenttierot vaikuttavat suuresti sekä kasvatuksellisiin että tunteiden hallintaan ja tunnetaitojen oppimiseen liittyviin tekijöihin. Haasteita esiintyy niin temperamenttiltaan aktiivisten kuin varautuneiden tai ujojen lasten sosiaalisten taitojen opettamisessa. Edellä mainittu joukko tarvitsee erilaista ohjausta ja opetusta juuri temperamentista riippuen jotta päästään toivottuun lopputulokseen. Temperamenttierot voidaan nähdä joukkona erilaisia taipumuksia, joista ympäristö muovaa ihmisen persoonallisuuden. (Keltikangas-Järvinen 2010, 38; Keltikangas-Järvinen 2012, 60.)

Aktiivinen ja sosiaalinen lapsi hyötyy tilanteiden ennakkoinnista, kontaktien rajaamisesta ja vuorovaikutustilanteiden vähentämisestä aikuisen johdolla, koska hän ei itse kykene vetäytyä ja rauhoittaa tilannetta. Se päättyisi lopulta lapsen väsähtämiseen ja vauhdin kiihtymiseen. Ongelmana tällaisella lapsella on, että hänen leikkinsä päättyy usein lukuisten kieltojen jälkeen jäähyille. (Keltikangas-Järvinen 2012, 60.)

Toisilla lapsilla halu olla toisten kanssa on vähäistä. Puhutaan synnynnäisen sosiaalisuuden mataluudesta. He viihtyvät mielellään omissa oloissaan. Tämä ei ole kuitenkaan huono ominaisuus jos heillä on riittävät sosiaaliset taidot selviytyä muiden kanssa. Haasteena tällä temperamenttiryhmillä on saada riittävästi positiivista palautetta sosiaalisista tilanteista. Aikuisen tehtävänä on järjestää heille sopivasti sellaisia leikki-tilanteita, jossa tätä yhdessä oloa ja vuorovaikutusta päästään harjoittelemaan. (Keltikangas-Järvinen 2012, 61.)

Temperamentiltaan ujut lapset tarvitsevat aikuisen fyysistä läsnäoloa ja kannustusta osallistuessaan toimintaan muiden lasten kanssa. Tämä siksi, että lapsella on usein voimakas halu olla muiden lasten kanssa, mutta hän ei uskalla tehdä sitä yksin. Lapsen täytyy voida luottaa siihen, että aikuinen on hänen turvanaan niin kauan kun hän sitä tarvitsee. Usein tilanne korjaantuu nopeasti ja lapsi haluaa ja kykenee jäädä tilanteeseen yksin. (Keltikangas-Järvinen 2012, 61.)

5 LAPSEN TUNNETAIDOT 4 - 5-VUOTIAANA

4 - 5-vuotiaan lapsen tunnusmerkkejä ovat usein puheliaisuus ja touhukkuus. He ovat iloisia ja uteliaita tutkijoita, valmiina valloittamaan maailma. Itseriittoisuuden tunteesta johtuen he kuvittelevat pystyvänsä lähes mihin tahansa. Usein mielikuvitus ja todellisuus menevätkin heiltä sekaisin. Tämä saattaa aiheuttaa jopa pelkotiloja kun mielikuvitus laukkaa ja päivän seikkailut jatkuvat yöllä aiheuttaen painajaisunia ja nukah-tamisvaikeuksia. Halutessaan 4 - 5-vuotias lapsi osaa olla hyvin yhteistyökykyinen ja reipas apulainen. Hän saattaa ihaillla ylitsevuotavasti vastakkaista sukupuolta olevaa vanhempaansa ja kokea voimakasta mustasukkaisuutta toiselle vanhemmalle tämän saamasta huomiosta ihailunsa kohteelta. Tämä vaihe on ohimenevää ja lapsi samaistuu ajan myötä omaa sukupuolta olevaan vanhempaan tai hänelle tärkeään aikuiseen. (Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys 2014.)

Tässä iässä lapsi kokee olevansa iso ja hän haluaa pärjätä monessa asiassa itse. Silti hän tarvitsee vielä paljon hellittelyä, sylissä pitoa sekä hoivaa. Lapsi suuttuu ja pahoittaa mielensä helposti. Voimakkaissa tunnetiloissa lapsi tarvitsee hyväksytyksi tulemi-sen tunnetta sekä tunteiden jakamista vanhempien kanssa. Kiukun vallatessa on tärkeää saada turvallista hoivaa ja tietoisuutta siitä, että hän kelpaa vanhemmilleen juuri sellaisena kuin hän on. Selkeät rajat tuovat lapselle turvaa ja niistä on hyvä keskustella hänen kanssa. Lapsen tulisi oppia ymmärtämään, että hänen tekemisillään on vaikutusta toisiin ihmisiin, esimerkiksi toisen satuttaminen tuottaa mielipahaa. Vanhempien malli sosiaalisissa tilanteissa on tärkeä. (Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys 2014; Leikki-ikäinen tarvitsee virikkeitä ja tukea 2014.)

4 - 5-vuotiaan lapsen voi antaa päättää ja tehdä valintoja itse sopivan kokoisista asioista. Siten hän voi tuntea itsensä isoksi. Tällaisia päätöksen kohteita voivat olla esimerkiksi pukeutumistilanteet (vaatteen värin valinta) tai iltarutiinit (iltasadun lukeminen, iltalaulun laulaminen). (Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys 2014.) Tunnetaidoissa 4 - 5 ikävuoteen mennessä lapsi on oppinut jo paljon; hän osaa lohduttaa mutta myös kiusata. Hän pystyy kuvittelemaan miltä toisesta tuntuu ja pyrkii lohduttamaan hän yhä aktiivisemmin. Omia tunteitaan hän osaa jo piilotella. Tunteista hän pystyy nimeämään ja tunnistamaan ainakin ilon, surun ja vihan. Vanhempien ja lapsen välinen vuorovaikutus muovaa merkittävästi lapselle kehittyviä sosiaalisia taitoja sekä tunnetaitojen ja käyttäytymisen säätelyä. Vaikka hänellä on tunne- ja empatiakykyä jo varhaisesta lapsuudesta lähtien, toisen ihmisen mielen ymmärtäminen kehittyy vasta leikki-ikästä eteenpäin. (Tunteet - mitä ne ovat? 2013; Puustjärvi, 9.)

6 ERITYINEN JA TEHOSTETTU TUKI VARHAISKASVATUKSESSA

Päiväkodissamme on lapsia, joilla on erityisen tai tehostetun tuen tarve. He tarvitsevat eritasoista tukea selviytyäkseen erilaisista päivittäisistä tilanteista elämässään. Lapsella saattaa olla jo aikaisemmin eli ennen päivähoitoon tuloa todettu erityisen tuen tarve. Jos näin ei ole, varhaiskasvatuksessa lapsen arvioinnista vastaavat yhdessä lapsen vanhemmat ja kasvatushenkilökunta sekä varhaiskasvatuksen erityisopettaja. Arviointi perustuu molempien osapuolien tekemiin havaintoihin ja kokemuksiin erilaisten tilanteiden sujumisesta. Lapsi saattaa tarvita tukea esimerkiksi fyysisen ja taidollisen kehityksen osa-alueilla. Ongelmat kasvussa ja kehityksessä saattavat ilmentyä myös tiedollisen, tunne- elämän tai sosiaalisen kehityksen alueilla. Joskus erilaiset elämäntilanteen muutokset, kuten kasvuolojen vaarantuminen, saattavat aikaansaada tuen tarpeen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 35.)

Kun lapsen tuen tarvetta arvioidaan, on tärkeätä määrittää, minkälaista tukea ja ohjausta hän tarvitsee erilaisissa kasvatustilanteissa ja ympäristöissä. Tuen suunnittelun pohjaksi kerätään tietoa lapsen vahvuuksista ja kiinnostuksen kohteista sekä luodaan kokonaiskuva hänestä. Arvioinnin tueksi lapselle hankitaan tarvittavat asiantuntijan lausunnot, tukitoimet varhaiskasvatuksessa alkavat kuitenkin heti, kun tarve on havaittu. Tällä pyritään ehkäisemään tuen saamisen pitkittyminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 35.)

Varhaiskasvatuksen tukitoimia ovat lapsen psyykkisen, fyysisen ja kognitiivisen toimintaympäristön mukauttaminen hänelle sopivaksi. Tämä näkyy päivittäisessä kasvatustoiminnassa esimerkiksi perustaitojen harjaannuttamisena ja itsetunnon vahvistamisena. Varhaiskasvatuksen arjen kuntouttavat elementit, kuten selkeä struktuuri, lapsen oman toiminnan ohjaus ja hyvä vuorovaikutus sekä ryhmätoiminta, näkyvät vahvasti toiminnassa. Struktuurilla tarkoitetaan tässä yhteydessä paikan, ajan, ihmisten ja toiminnan pysyvyyttä, säännöllisyyttä sekä jäsentyneisyyttä. Lapselle laaditaan varhaiskasvatussuunnitelma, johon sisällytetään mahdolliset eri tahojen laatimat kuntoutus-, kasvatus- ja esiopetussuunnitelmat. Tämä kokonaisuus kulkee lapsen mukana päivähoidossa ja esiopetuksessa ja siirtyy myöhemmin koulun puolelle. Tämä helpottaa tuen jatkuvuutta. (Tuki varhaiskasvatuksessa 2014; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 36.)

Varhaiskasvatuksessa tukea annetaan ns. kolmiportaisen tuen mallin mukaisesti eli tukea annetaan asteittain lapsen tuen tarpeen mukaan. Yleinen tuki tarkoittaa sitä, että lapselle riittää tueksi päivähoidon kasvatuksellinen vuorovaikutus, hänen kasvua, kehitystä ja oppimista tuetaan tasapainoisesti. Asiakirjoina yleisessä tuessa ovat Vasu eli varhaiskasvatussuunnitelma sekä esiopetussuunnitelma. Tehostettu tuki on astetta tehokkaampaa, päivähoidon arjessa annettavaa tukea. Se on tavoitteellista, säännöllistä ja oikea- aikaista tukea lapsen kehityksen tukemiseksi. (Asteittain vahvistuva tuki 2014.)



Kuva 2. Kolmiportaisen tuen malli. (Asteittain vahvistuva tuki 2014.)

Tehostettua tukea tarvitsevalle lapselle tehdään henkilökohtainen oppimissuunnitelma. Kun lapsi tarvitsee erityistä tukea, hänellä on jokin vamma tai sairaus, johon hän tarvitsee tukea. Lapsen tuen tarve voi johtua myös toimintavajavuudesta. Erityisen tuen lapselle laaditaan Hojks eli henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma tai erityisen opetuksen suunnitelma. Lapselle tarjotaan tehostettua ja erityistä tukea ensisijaisesti hänen omassa lähipäiväkodissa. Lapsen avuksi saatetaan tarvita lisäresursseja, henkilökohtainen tai ryhmäkohtainen erityisohjaaja. Tuen tarpeen ollessa suuri, hänet voidaan sijoittaa integroituun pienryhmään. Silloin lapsiryhmä koko on normaalia pienempi ja kasvatusvastuullisia työntekijöitä on ryhmässä enemmän. (As-teittain vahvistuva tuki 2014.)

Erityisen tai tehostetun tuen lapsen ryhmässä on myös ns. tukilapsia. Nämä lapset ovat ryhmässä yleisen tuen piirissä ja päivähoidon tarpeen vuoksi. He tukevat omalla toiminnallaan erityislapsia mallittaen normaalia käyttäytymistä ja toimintaa eri tilanteissa päiväkotipäivän aikana. Tällainen ryhmätoiminta onkin yksi kuntouttavan päivähoidon peruselementti. Tukilapset toimivat sosiaalisen käyttäytymisen malleina, he auttavat omaksumaan erilaisia sääntöjä toimia toivotulla tavalla ryhmässä. Lasten välistä leikkiä tuetaan ja heidän välistä keskinäistä vertaistoimintaa mahdollistetaan. (Asteittain vahvistuva tuki 2014.)

7 ASKELEITTAIN-OHJELMA

7.1 Historia

Joukko Yhdysvalloissa asuvia irlantilaisia äitejä kokoontui yhteen ja kertoivat toisilleen omista väkivaltakokemuksistaan. He päättivät perustaa ryhmän, joka auttaisi kovia kokeneita naisia ja samalla väkivallan kierre saataisi katkaistua. Tämä oli alkusysäys myöhemmin perustetulle Askeleittain-ohjelmalle. (Sigfrids 2013.)

Askeleittain-ohjelma on alun perin Yhdysvalloissa kehitetty ohjelma nimeltään Second Step: A Violence Prevention Curriculum. Se suunniteltiin vähentämään lasten sosioemotionaalisia ongelmia sekä edistämään sosiaalisia taitoja. Ohjelman avulla lapsille opetettiin empatiaa ja tunteiden säätelyä. Tunteiden säätelyä harjoiteltiin itsehillinnän, suuttumuksen ja yleensäkin tunteiden hallinnan alueilla. Ohjelmaa voidaan käyttää ennaltaehkäisevänä menetelmänä, ja se sopii kaikille ryhmän lapsille käytettäväksi. Suomalainen versio Askeleittain-ohjelma on käännetty ja sovellettu edellä mainitusta ohjelmasta suomalaiseen varhaiskasvatukseen, esiopetukseen sekä peruskoulun alaluokille sopivaksi ohjelmaksi. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 10.)

Askeleittain-ohjelmassa korostetaan tunteiden käsittelemistä ja ymmärtämistä ja niiden osoittamista toiselle sosiaalisesti hyväksyttävin keinoin. Lisäksi siinä korostetaan oikeanlaista tulkintaa sosiaalisissa tilanteissa sekä toisen huomioimista rakentavalla tavalla. Prososiaalista käyttäytymistä opetetaan harjoittelemalla. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 10.) Lea Pulkkinen mukaan (2002, 85 - 86) prososiaalinen käyttäytyminen on toisen ihmisen hyväksi tapahtuvaa sosiaalista toimintaa. Se voi olla pyyteetöntä tai korvaavaa, jolloin tekijä pyrkii esimerkiksi hyvittämään toiselle aikaisemmin saadun avun tai aiheuttamansa ikävyyden. Erilainen vapaaehtoistoiminta on Pulkkinen mukaan erityisen hyvää prososiaalista opimisharjoitusta.

7.2 Tavoitteet ja keskeiset sisältöalueet

Yleistavoitteena on lapsen impulsiivisen ja aggressiivisen käyttäytymisen väheneminen sekä sosiaalisten taitojen lisääminen. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 71.) Jotta pystymme toimimaan toisten ihmisten kanssa, tarvitsemme tunnetaitoja. Empatiataidot, itsehillintä ja siihen liittyvät ongelmanratkaisutaidot sekä tunteiden säätelytaidot ovat Askeleittain-ohjelman keskeiset sisältöalueet. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 33.)

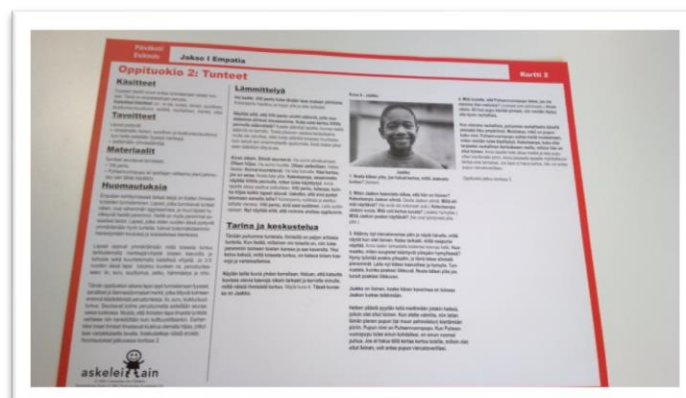
Nämä kolme isoa osa-aluetta eli jaksoa kulkevat ohjelmassa tietyssä järjestyksessä. Ensin harjoitellaan empatiataitoja. Lapsia opetetaan tunnistamaan ja ymmärtämään omia ja muiden tunteita. Seuraavana harjoitellaan itsehillintää ja rauhoittumista eri menetelmin. Lopuksi harjoitellaan ongelmanratkaisutaitoja. Opetellaan siis pysähty-

mään ja pohtimaan, määrittelemään ongelmaa ja valitsemaan paras ratkaisu. Tämä on olennaista sosiaalisessa kyvykkyydessä, eli ongelmat ratkaistaan rakentavasti hetken mielijohteen sijaan. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 33; Sigfrids 2013.)

7.3 Askeleittain-ohjelmapaketti päiväkoti- ja esikouluikäisille

Askeleittain-ohjelmapaketti sisältää kattavan kokonaisuuden erilaista materiaalia. Ohjaajan apuna ja tiedon lähteenä toimii opettajan opas-kirja. Siitä selviää ohjelman tausta, tavoitteet, käsitteet ja periaatteet. Kirjan liitteenä ovat tunnekortit ja ongelmanratkaisukortit, niitä käytetään joidenkin oppituokioiden yhteydessä. Jaksokortit kertovat ohjelman kolmesta jaksosta esittelyn sekä tarkempaa tietoa jakson sisällöstä. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 25.)

Askeleittain-oppituokioiden tärkein materiaali on mustavalkoisista valokuvakorteista eli oppituokiokorteista koostuva kokonaisuus. Ne auttavat lasta keskittymään olennaiseen oppituokioiden aikana eli kuvissa esiintyvien henkilöiden sosiaalisiin tilanteisiin. Näiden kuvakorttien ansiosta oppituokiot ovat helppo sekä suunnitella että toteuttaa. Ohjelmapaketissa on myös kolme erilaista julistetta: Rauhoitu, Ongelmanratkaisun vaiheet ja Reilu tapa leikkiä. Ne ovat osa tiettyjä oppituokioita ja ne otetaan käyttöön ensimmäisen kerran niissä yhteyksissä. Sen jälkeen ne voivat olla esillä näkyvällä paikassa. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 25.)



Kuva 3. Oppituokiokortti, ohjaajan näkymä
(Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva
opetusohjelma 2005)



Kuva 4. Oppituokiokortti, lapsen näkymä

(Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005)

Päiväkoti- ja esikoulupaketti sisältää käsinuket Villi koiranpentu ja Etana. Käsinukkeiden avulla lapsille esitellään esimerkiksi oppituokioiden käsitteitä. Ne myös mallittavat lapsille erilaisia tilanteita oppituokiosta riippuen. Ohjaajaa varten oppituokiokorteissa on selkeät ohjeistukset ja repliikit nukkien käytön helpottamiseksi. Oppituokioilla tarvitaan myös Puheenvuoropupua. Sitä ei paketissa ole, vaan sen saa jokainen käyttäjä etsiä omalta työpaikaltaan. Puheenvuoropupu konkretisoi lapselle hänen oman puheenvuoronsa, vastaavasti toisten lasten on helpompi antaa puheenvuoro toiselle ja kuunnella häntä. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 26.)

Musiikki kuuluu olennaisena osana Askeleittain-tuokioiden sisältöön. Sitä varten paketissa on cd, joka sisältää neljä ohjelmassa käytettävää laulua. Niiden avulla lapset tutustuvat aiheeseen ja saavat vahvistusta opettelemistaan asioista. Opettajan oppaasta löytyy sanat lauluihin ja ohjeet yhteen laululeikkiin. Ohjelmapaketissa on lisäksi pahvisia sydämiä. Niiden avulla voidaan vahvistaa lapsen oppimia taitoja. Ne toimivat lapselle näkyvinä symboleina toivotusta käytöksestä ja tukevat hänen prososiaalisen

käytöksen kehittymistä. Ohjaaja tekee arvion sydämien soveltuvuudesta oman ryhmän käyttöön. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 26, 52.)



Kuva 5. Askeleittain materiaalia, Villi koiranpentu ja Puheenvuoropupu

Opettajan oppaasta löytyvät myös Kotikirjeet vanhemmille. Niissä kerrotaan oppitukoiden sisällöstä ja opetuksen etenemisestä. Ne ovat kirjassa paperiversiona, mutta löytyvät internetistä Askeleittain-kotisivuilta (www.askeleittain.fi) sähköisessä muodossa ja ovat siten helposti muokattavissa. Askeleittain-ohjelmassa korostetaan, että vanhemmat opettavat ja harjaannuttavat ensisijaisesti lastensa sosiaalisia taitoja. Tämän jälkeen oman osansa hoitavat varhaiskasvatus ja koulu. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 76.)

Ennen oppitukoiden alkua on suositeltavaa pitää vanhempainilta, jossa Askeleittain-ohjelmaa esitellään. Vanhempainilloissa on hyvä korostaa yhteistyön merkitystä sosiaalisten taitojen opettamisessa. Lapsi tarvitsee paljon toistoja ja monta harjoitetta oppiakseen. Vanhempia on hyvä kannustaa opettamaan näitä taitoja kotona. Kotikirjeitä laatiessa on hyvä huomioida mahdolliset haasteet maahanmuuttajaperheiden kielitaidon kohdalla. Käännösapua kannattaa pyytää kirjeiden ja tiedotteiden kirjoittamiseen liittyvissä asioissa. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 76.)

7.4 Ohjelman runko

Askeleittain-ohjelma etenee tietyssä, suunnitellussa järjestyksessä. Jokainen uusi jakso perustuu aikaisemmin opittuihin taitoihin. Kun ohjelma etenee oikeassa järjestyksessä, se on tehokasta ja systemaattista lapsen sosiaalisten ja tunne-elämän taitojen tukemista ja kehittämistä.

Jakso I: Empatia

Empatia-jakso on koko ohjelman pohja, jonka päälle muut jaksot rakentuvat. Tässä jaksossa lapset kehittävät taitojaan tunnistaa omia ja muiden tunteita. Toisten näkökulmien huomioiminen sekä empaattinen suhtautuminen kehittyy. Tätä jaksoa käytetään kaikille lapsille neljästä ikävuodesta eteenpäin. Se voidaan toistaa esikouluvuonna uudestaan. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 29.)

Taulukko 1. Jaksokortti, Lapsen empatiataidot

(Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005)

Empatiataidot kehittävät lapsen prososiaalisia taitoja sekä kykyä ratkaista ongelmia		
Tunteiden tunnistaminen:	Toisen näkökulmien ymmärtäminen:	Välittävä ja huolehtiva suhtautuminen toisiin ihmisiin:
<ul style="list-style-type: none"> Lapsi osaa erottaa tunteet toisistaan Lapsi osaa tunnistaa omia ja toisten tunteita erilaisten tilanteeseen liittyvien vihjeiden ja fyysisten tuntemusten avulla. 	<ul style="list-style-type: none"> Lapsi ymmärtää, että samasta asiasta voi olla erilaisia tunteita ja ajatuksia Lapsi oppii tarkastelemaan asioita toisen näkökulmasta 	<ul style="list-style-type: none"> Lapsi oppii ymmärtämään toisen tunteita Lapsi osoittaa välittämistä ja huolenpitoa toisista ihmisistä

Kielelliset käsitteet tukevat tunnetaitojen opettelussa monimutkaisuuksien ymmärtämistä sekä rakentavat lapsen loogista päättelykykyä. Lapselle jotkut sanat saattavat olla tuttuja, mutta niitä käytetään nyt uudessa yhteydessä. Tällaisia keskeisiä käsitepareja ovat esimerkiksi:

1. *On - ei ole*

Lapsen tulee ymmärtää, että on merkityksellistä, mikä tunne on kyseessä.

"Maija on surullinen. Hän ei ole kiukkuinen".

"Kalle on iloinen. Hän ei ole hämmästynyt."

2. *Miksi - siksi*

Kun lapselle opetetaan syitä ja seurauksia, käytetään tätä käsiteparia. Se auttaa lasta tunnistamaan erilaisia vihjeitä tilanteesta sekä ennustamaan tekoja.

"Miksi Maija on surullinen? Hän on kiukkuinen, koska joku nimitteli häntä."

"Miksi Kalle on iloinen? Hän iloinen siksi, koska hän menee tänään uimaan."

3. *Ennen - jälkeen ja nyt - myöhemmin*

Lapsi oppii ymmärtämään, että tunteet voivat muuttua. Esimerkiksi erilaiset olosuhteet, suhteet, kypsyys voivat vaikuttaa siihen, että mieltymykset ja tunteet muuttuvat.

"Ennen aamupalaa Maija oli kiukkuinen. Ruuan jälkeen hän oli iloinen."

"Kalle ei halua lähteä kiipeilemään nyt, mutta ehkä hän haluaa kiipeillä myöhemmin."

4. Samanlainen - erilainen

Lapsi oppii tunnistamaan toisten mieltymykset ja tunteet. Lapsi oppii erottamaan erilaiset mieltymykset samasta asiasta.

”Maija pelkää vettä. Kalle pitää uimisesta.”

”Kalle tykkää hernekeitosta, kun taas Maija syö vain tuoreita herneitä.”

Tahallisten ja tahattomien tekojen erottamista toisistaan on myös tärkeää opetella. Se kannustaa lasta ymmärtämään toisten erilaisia näkökulmia.

”Kalle ei tarkoituksella satuttanut Maijaa. Hän vain yritti ottaa pallon kiinni.”

(Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005)

Jakso II: Tunteiden säätely

Toisessa jaksossa käsitellään voimakkaita tunteita, niiden tunnistamista ja rauhoittumiskeinoja. Suuttumus ja sen hallinta ovat keskiössä. Lapsille opetetaan muutamia konkreettisia tapoja rauhoittua ja säädellä kiukun tunnetta. Hän oppii, että kiukku tunteena on hyväksyttävä asia, mutta loukkaava ja vihainen käytös ei ole. Tämä jakso saattaa olla liian haasteellinen 4 - 5-vuotiaille, heille voi kuitenkin ottaa muutaman erillisen osion, esimerkiksi *Eri tapoja rauhoittua* -julisteen harjoituksia oppituokion 2 avulla (kortit 15 - 17). Ryhmän ohjaaja valitsee ja soveltaa tarvittaessa tuokion 2 avulla. (kortit 15 - 17) Myös oppituokio 6 (Kortti 20, Olenko kiukkuinen?) käy pienimmille lapsille. Ohjaaja voi valita ja soveltaa omalle ryhmälle tuokiot sopiviksi lasten kehitystason huomioiden. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 29, 31.)

Jakso III: Ongelmanratkaisu

Kolmannessa jaksossa käydään läpi kolmivaiheinen ongelmanratkaisumalli. Se on prosessi, jota voi käyttää yhdessä tai itsekseen, erilaisissa tilanteissa. Tässä jaksossa keskitytään kehittyneempiin tapoihin ratkaista ongelmia, joita opetetaan kouluikäisille lapsille. Ystävyys ja prososiaaliset taidot ovat keskiössä. Tästä jaksosta suositellaan 4 - 5-vuotiaille lapsille muutamia oppitukioita, kuten edellisestäkin jaksosta. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 29.)

Jaksossa III ystävystymiseen ja ystävänä olemiseen kiinnitetään erityistä huomiota. Nämä taidot vaikuttavat merkittävästi lapsen menestymiseen ja viihtymiseen sekä sopeutumiseen myöhemmin koulussa. Siksi tässä jaksossa opetellaan leikkimään reilulla tavalla; vuorottelemaan, jakamaan, tekemään vaihtokauppoja. Yhdessä opetellaan löytämään erilaisia tapoja pitää hauskaa yhdessä. Ryhmään menemisen tärkeätä taitoa harjoitellaan myös. (Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005, 33.)

8 ASKELEITTAIN-OHJELMAN VIEMINEN KÄYTÄNTÖÖN

Lähdin kokeilemaan Askeleittain-ohjelmaa omalla työpaikallani päiväkodissa. Minulla on työparinani lastentarhanopettaja. Jaoimme roolit siten, että minä vastasin ohjelman vetämisestä ja työparini toimi avustavana henkilönä tilaisuuksissa, esimerkiksi hän auttoi erityislapsia henkilökohtaisesti tarvittaessa. Askeleittain-ohjelmaan osallistui seitsemän lasta. Kuusi lasta on hoidossa viitenä päivänä viikossa ja yksi lapsi vain kahtena päivänä. Lapset ovat iältään 4 - 5-vuotiaita, viisi tyttöä ja kaksi poikaa.

Osalla lapsista on tehostetun tai erityisen tuen tarve. Tämä tekee Askeleittain-ohjelman käytön haasteelliseksi, koska joudun miettimään ajankäytön ja pikku tuokioiden sisällön erilaiseksi kuin mitä se on Askeleittain-ohjelmassa. Tämä on kuitenkin ihan hyväksyttävä ja suositeltava tapa työskennellä Askeleittain-ohjelman kanssa. Sitä on lupa muokata oman lapsiryhmän tarpeiden mukaiseksi. Näin voidaan huomioida esimerkiksi lasten kehitystaso ja erityistarpeet.

Päätin puhua lapsille Askeleittain-ohjelman sijaan Askeleittain-kerhosta. Ajattelin, että heidän on helpompi ymmärtää sana *kerho* kuin ohjelma puhuttaessa tästä toiminnasta. Tuokiot toteutettiin ryhmäni niin kutsutussa aamupiirihuoneessa. Aamupiiri sisältää esimerkiksi viikonpäivien nimien ja eri värien tunnistamisen harjoittelua, päiväjärjestyksen esittelyä, sadun lukemista ja rytmiharjoituksia. Sen toteuttamista varten huoneessa on iso valkotussitaulu yhdellä seinällä. Huonekaluina on yksi kerhopenkki, kaksi pientä laitatuolia, keinutuoli aikuisille, sekä lipasto opetusmateriaalin säilytystä varten. Tilaa käytetään muuhunkin käyttöön, siksi siellä on myös ruokailuryhmä ja pieni sohva sekä sivupöytä. Nämä huonekalut eivät kuitenkaan häiritse ohjattujen tuokioiden pitämistä, sillä tuokion aikana ne sijoittuvat lapsiin nähden heidän selkensä taakse.

Askeleittain-kerhon pitämisen ajankohta oli aamuisin noin klo 8.45 heti aamupiirin jälkeen. Koen selkeän struktuurin tärkeäksi erityislasten vuoksi, arkea helpottaa selkeä, samanlainen rakenne ja rytmi tietyssä tutussa järjestyksessä. Strukturi tarkoittaa tässä yhteydessä siis paikan, ajan, toiminnan ja ihmisten jäsentyneisyyttä, säännöllisyyttä sekä pysyvyyttä. (Tuki varhaiskasvatuksessa 2014.) Lisäksi aamulla lasten viireystaso on vielä hyvä. Aamupiirin ja Askeleittain-kerhon välissä suunnittelin pitäväni tarvittaessa esimerkiksi pienen taukojumpan. Jo muutama minuutti reipasta liikehdintää auttaa jaksamaan keskittymisessä.

Pidin päiväkirjaa Askeleittain kerhon tuokioista, joita pidin kaiken kaikkiaan kymmenen kertaa. Muistiinpanojen avulla pystyin palaamaan tuokioihin jälkeenpäin ja arvioimaan niiden sujumista, sisältöä ja miettimään muutosehdotuksia. Konkreettisen muistiinpanojen kirjoittamisen suoritin aina mahdollisimman nopeasti oppituokion päätyttyä. Näin asiat olivat vielä hyvin muistissa. Koska tutkimustieto toiminnallisessa opinnäytetyössä kerätään kohderyhmää arvioimalla käyttäjälähtöisesti, päiväkirjan pidolla on suuri merkitys. (Vilka 2010, 8 - 9.)

9 EMPATIA-OPPITUOKIOT

Kuten olen aikaisemmin kertonut Askeleittain-ohjelman sisällöstä, jakso I eli Empatia-oppituokiot käyvät sellaisenaan kohderyhmälleni eli neljä ja viisi vuotiaalle lapsille. Rajasin sen vuoksi tähän opinnäytetyöhön liittyvät käytännön kokeilut sisältämään

ainoastaan jaksossa I olevia oppituokioita. I jakson ja sitä seuraavien sovellettujen tuokioiden harjoittelu jatkuu ryhmässäni pitkin kevättä säännöllisesti aina toimintakauden loppuun asti.

Ensimmäisellä kerralla kerroin lapsille tulevasta Askeleittain-kerhosta. Käytin aamupiirihuoneemme valkotussitaulua ja konkretisoin siten kertomaani. Samalla, kun kerroin, että kerhossa seikkailevat Villi koiranpentu, Rauhallinen etana sekä Puheenvuoropupu, piirsin eläinhahmoja taululle. Lapset keskittyivät kuuntelemaan paremmin, kun taululle hahmottuivat eläinten kuvat. Kerroin, että nuo eläimet auttavat meitä oppimaan erilaisia tunteita ja ne tulevat oikein iloisiksi, kun me kaikki yritämme oikein kovasti harjoitella. Päätin tämän lyhyen, noin kymmenen minuutin esittelyn siihen. Lapset jäivät selvästi uteliaiksi ja olisivat jaksaneet kuunnella aihetta pitempäänkin. Lopetin pikku tuokion kuitenkin tarkoituksella ikään kuin kesken, jotta kiinnostus säilyisi.

9.1 Kerhon alustus

Askeleittain-kerhon tuokioiden toteutus oli haasteellista, koska ryhmässäni on erityislapsia. He tarvitsevat kuitenkin yhtä paljon tunnetaitojen opettelua kuin muutkin lapset. Haasteena oli saada heidät jaksamaan keskittyä aiheeseen. Aloitin tämän ensimmäisen varsinaisen tuokion musiikilla. Askeleittain-ohjelmaan kuuluu musiikki-cd. Kuuntelimme siitä lasten kanssa Tunnelaulun. Siinä on kolme säkeistöä. Niissä kerrotaan, miltä tuntuu, jos onnistuu jossakin asiassa, tai kuinka erilaiselta epäonnistuminen tuntuu. Laulussa kerrotaan ilon ja surun lisäksi suuttumuksesta, hämmästyksestä, inhosta ja pettymyksestä. Laulussa korostetaan, että on tärkeä kertoa tunteista toiselle ihmiselle.

Laulun jälkeen tutkimme lasten kanssa Askeleittain-ohjelman materiaalin ensimmäistä kuvakorttia. Siinä lapset istuvat lattialla piirissä ja aikuinen kertoo jotakin heille. Keskustelimme lasten kanssa, mistä tietää, että kuvan lapset kuuntelevat aikuista. Keskustelun ohessa kerroin lapsille Askeleittain-kerhon säännöt. Ne ovat: silmä seuraa, korva kuuntelee ja käsi kertoo. Näihin sääntöihin liittyvät myös helpot käsimerkit, jotka helpottavat muistamaan niitä. Lapset huomasivat kuvasta sellaisia merkkejä, jotka kertovat juuri noista säännöistä. He mainitsivat esimerkiksi, että lapsi katsoo aikuista silmiin, kun tämä puhuu. Se kertoi heidän mukaansa siitä, että kuuntelee tarkasti.

Seuraavaksi esitin pienen esityksen. Huoneen kaapista kuului kopinaa ja sieltä löysin Villin koiranpennun, käsinuken. Koiranpentu vinkui ja käyttäytyi villisti samalla kun se nuuhki lapsia ja puski päätä heidän kainaloon tai syliin. Minun täytyi rauhoitella pentua kertomalla sille Askeleittain-kerhon sääntöjä. Pyysin lapsia auttamaan minua ja myös kertomaan sääntöjä pennulle. Menin käsinukke kädessä lapsen eteen istumaan lattialle. Jokainen lapsi kertoi pennulle vuorollaan sääntöjä samalla, kun he silittivät sitä. Oli uskomatonta seurata, kuinka oikeana he pitivät käsinukkea ja kuinka he eläytyivät sen rauhoitteluun. Tämä noin 15 minuutin kestoinen tuokio toimi hyvin, kaikki lapset jaksoivat keskittyä todella hyvin toimintaan. Yksi tyttö pelkäsi koirakäsinukkea sen verran, että silittämisen sijaan hän vain katseli sitä. Toiset lapset sanoivat tytölle, että silitä vaan, se ei ole oikea.

9.2 Kertausta Askeleittain-kerhon säännöistä

Askeleittain-kerhossa oli nyt vuorossa vain pieni viiden minuutin kertaus. Se sisälsi Tunnelaulun kuuntelemisen ja sääntöjen muistelua. Laulun aikana lapset istuivat täysin keskittyneinä omilla paikoillaan kerhopenkillä tai laitatuolissa. He näyttivät kuuntelevan laulun sanoja todella tarkasti. Laulun jälkeen kerroin lapsille, että edellisenä päivänä opettelimme kerhon sääntöjä. Sanoin, että nyt leikimme sellaista leikkiä, jossa minä näytän sääntömerkkejä ja lapset saavat muistella, mitä ne tarkoittivat. Kun näytin merkin, lapset sanoivat yhteen ääneen sen merkityksen, esimerkiksi: silmä seuraa. Yhtä aikaa kertomalla ujoimmatkin lapset uskalsivat paremmin osallistua toimintaan. Lopuksi teimme ja sanoimme vielä säännöt yhteen ääneen.

9.3 Puheenvuoropupu esittäytyy, tunteena onnellisuus

Tämänkertainen askeleittain tuokio alkoi tutulla Tunne-laululla. Sen jälkeen esittelin lapsille Puheenvuoropupun, käsinuken. Kerroin lapsille, että pupu auttaa heitä huomaamaan, kenellä on milloinkin puheenvuoro eli lupa kertoa asioita. Jos puhumme yhtä aikaa, kukaan ei kuule mitään. Siitä seuraa vain meteliä ja silloin alkaa helposti harmittaa. Pupu kädessäni menin lasten lähelle. Kehotin lapsia silittämään pupua. Kyselin samalla, onko pupu heidän mielestään villi vai rauhallinen. Lapset totesivat sen olevan rauhallinen, toisin kuin Villi koirapentu.

Seuraavaksi katselimme kuvakorttia numero kolme. Siinä oli Jaakko-poika. Hän hymyili ja tunne oli iloinen. Kyselin lapsilta, miltä Jaakko näyttää ja mistä arvelet sen johtuvan. Lapset keksivät nopeasti hymyilevän suun ja sen, että se tarkoittaa iloisuutta. Kerroin ohjeen mukaisesti, että kun hymyilee, niin posket nousevat ylöspäin ja silmät menevät viirulleen. Siitä voi tunnistaa hymyn. Hymy liittyy iloisuuteen ja siihen, että on onnellinen. Pyysin lapsia miettimään, mikä tekee heidät onnellisiksi. Jokainen sai halutessaan kertoa vuorollaan oman asiansa.



Kuva 6. Kuvakortti 3, tunteena iloisuus

(Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 2005.)

Kysyin myös eräältä kehitysvammaiselta lapselta, mistä hän tulee iloiseksi tai mistä hän tykkää. Johdattelin häntä puhumalla ja samanaikaisesti käyttämällä tukiviittomia, tykkääkö hän piikkipallosta (terapiapallo)? Hän valpastui heti ja hymähti. Tuokion loppuksi kiitin lapsia siitä, että he olivat jaksaneet olla hienosti mukana. Silloin tämä kyseinen lapsi sanoi hymyillen:

”Kykä piikkipaijjo.” (Tykkään piikkipallosta)

Koin sen hetken erittäin palkitsevaksi. Se osoitti, että jotakin oli jäänyt myös ryhmämme kaikkein haasteellisimman lapsen mieleen aiheesta iloisuus.

9.4 Tunteesta tunteeseen, oppituokio kerrallaan

Jatkoin näiden pienten oppituokioiden vetämistä säännöllisesti, kaksi tai kolme kertaa viikossa. Koin, että tämä oli sopiva tahti. Lapset osoittivat kiinnostusta ja motivaatiota kyselemällä milloin olisi seuraava Askeleittain-kerho. Käsinnukkien käyttö oli merkityksellistä. Ne motivoivat lapsia kovasti ja auttoivat keskittymään. He kyselivät, tulevatko eläimet seuraavalla kerralla varmasti ja saisivatko he taas silittää ja pitää sylissä pupua tai koiraa. Kaiken kaikkiaan kävimme lasten kanssa läpi kuusi perustunnetta eli onnellisuuden, surullisuuden, suuttumuksen, hämmästyksen, pelon sekä inhon.

Tuokioiden kulku noudatti samaa kaavaa eli ensin kuunneltiin ”Tunnelaulu”, sitten käsittelimme aihetta lasten kanssa Askeleittain materiaalin avulla keskustelemalla ja harjoittelemalla erilaisia ilmeitä tunteesta riippuen. Haasteellisin erityislapsi oli mukana yhteensä kolmen tunteen oppituokioilla. Jos hän ei jaksanut keskittyä aiheeseen, niin hän alkoi liikehtiä ja äännellä kovasti. Kun kysyin puheella ja tukiviittomilla, eikö hän halunnut olla mukana, hän ilmaisi selvästi, että ei halunnut. Tämä saattoi johtua aiheen vaikeudesta hänelle sekä hänen viretilasta. Hänen yöunensa olivat tosi katkonnaisia tuohon aikaan. Näinä kertoina avustaja lähti tämän lapsen kanssa muihin toimiin. Tämä ei aiheuttanut hämmennystä tai motivaation häviämistä muissa lapsissa, vaan pystyimme jatkamaan Askeleittain-kerhoa.

10 TUTKIMUSTULOKSET

Sigfrids (2013) toteaa Askeleittain-ohjelmasta, että se on kehitelty lapsille ennaltaehkäiseväksi ohjelmaksi ja että se on rakentava tapa toimia tunteiden kanssa. Itse pääsin kokeilemaan ohjelmaa käytännössä ja koin, että sen avulla todella voidaan pienille lapsille opettaa sosiaalisia ja tunnetaitoja. Askeleittain-materiaali auttaa ohjaajaa etenemään aiheesta seuraavaan. Vaikka menetelmän sisäistäminen vie useamman vuoden harjoittelun, koen, että alkuun pääsee helposti juuri hyvin toimivan materiaalipaketin avulla. Esimerkiksi kuvakorttien kaksipuoleisuus toimii hienosti tuokioita vetäessä. Lapset näkevät ison kuvan kortin toiselta puolelta ja tuokion vetäjällä on koko tuokion ohjeistus, repliikit ynnä muut ohjeet sekä sama kuva pienempänä kortin toisella puolella. Tämä toimi hyvin käytännössä.

Koska ohjelman sisältöä on lupa myös soveltaa, se helpottaa tuokioiden suunnittelua omalle ryhmälle sopivaksi. Itse sain etukäteen kritiikkiä materiaalin soveltuvuudesta erityislapsille. Sitä epäiltiin liian vaikeaksi sellaisenaan. Näin olisi ollutkin, jos en olisi muokannut tuokioiden sisältöä siten, että ne kestivät lyhyemmän ajan ja yhden tunteen opettelu pilkottiin useammalle kerralle. Koin sen pelkästään hyväksi asiaksi, sillä näin kaikki lapset saivat riittävästi toistoa ja kertausta kustakin tunteesta. Koska otin suunnittelussa huomioon erityislapset, tuokiot olivat hyvin konkretisoituja. Erilaiset visuaaliset vihjeet ja liikkeet auttoivat keskittymään juuri näitä erityislapsia.

Lapset olivat motivoituneita ja pitivät kovasti Askeleittain-kerhosta. Lasten motivaatio näkyi jokaisella oppituokiolla aktiivisuutena ja tarkkaavaisuutena. Olin etukäteen suunnitellut pitäväni taukojumppaa lapsille, jos motivaatio herpaantuu. Sitä ei tehty kuitenkaan kertaakaan, sillä lapset odottivat kovasti Askeleittain-kerhoa alkavaksi aamupiirin jälkeen. Motivaatio on edellytys yleensäkin uuden asian oppimiselle.

Kerola, Kujanpää ja Kallio (2013) toteavat, että tunnetaitojen hallitseminen auttaa merkittävästi hankalissa elämäntilanteissa. Niitä voi opetella, kuten mitä tahansa muuta taitoa, ja tämä onnistuu lapsilla helpommin kuin aikuisilla. Lapsi oppii parhaiten leikin avulla, hänen kognitiivinen, emotionaalinen ja sosiaalinen osa-alueensa pääsevät kehittymään. Leikin avulla lapsi oppii muun muassa tunteiden säätelyä, ongelman ratkaisutaitoja sekä syy ja -seuraussuhteita. (Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys 2014.) Leikinomaiset Askeleittain-kerhon tuokiot olivat omiaan kehittämään lasten tunnetaitoja. Leikkiessään ryhmäni lapset pääsivät jatkossakin kokeilemaan ja harjoittelemaan näitä taitoja. Askeleittain-menetelmää tulee käyttää säännöllisesti, näin lasten opitut taidot saavat tarvittavaa vahvistusta. (Kanninen & Sigfrids 2012, 180.)

Keltikangas-Järvinen (2010, 17 - 22) painottaa, että hyvillä sosiaalisilla taidoilla ihminen pystyy ratkomaan ongelmatilanteita ilman aggressiota. Aggressiivisen käyttäytymisen ehkäisy on mielestäni erittäin tärkeä. Viittaa tässä Kokon ja Pulkisen (2000) tekemään tutkimukseen. On hämmästyttävää, että siinä on voitu todeta, että jo kahdeksan vuotiaan lapsen aggressiivisesta käyttäytymisestä voidaan ennustaa samansuuntaisen käyttäytymisen jatkuminen myös myöhemmissä elämän vaiheissa. Tämän vuoksi näen, että olisi erittäin tärkeää opettaa tunnetaitoja kaikille varhaiskasvatuksen piirissä oleville lapsille systemaattisesti.

Askeleittain-ohjelman sisällyttäminen varhaiskasvatuksen muuhun suunnitelmalliseen toimintaan ei mielestäni vaadi muuta toimenpidettä kuin Askeleittain-ohjaajakoulutuksen ja tarvittavan materiaalin hankinnan sekä päätöksen ottaa menetelmä käyttöön. Yhden päivän kestävä koulutus on mielestäni järkevä sijoitus. Se antaa hyvän alkusysäyksen menetelmän käyttämiselle. Toimivan materiaalin ansiosta ohjaajaa pystyy esimerkiksi suunnittelemaan aikataulutuksen tunnetaitojen opettamiselle hyvinkin pitkälle aikavälille. Koska ohjelmassa tietty määrä oppituokioita, on helppoa jakaa ne säännöllisiksi paketeiksi kalenterikuukausille vaikka koko toimintakaudeksi. Tämä takaisi opetuksen jatkuvuuden ja säännöllisyyden.

Tuokioiden sisällön muuttamista en kokenut vaikeana. Omalla kohdallani se tarkoitti tuokion keston lyhentämistä tai pilkkomista useammalle päivälle. Näillä toimenpiteillä sain haastavimmankin lapsen motivoitua jaksamaan. Käytin käsinukkeja enemmän, improvisoin niiden kanssa ja herätin kiinnostuksen. Nukkien silittely ja sylissä pitäminen tuntui lapsista todella tärkeältä. Siinä yhteydessä sanoitin eli lausuin ääneen sen hetkistä tunnetilaa:

”Ai kun sinusta on mukavaa silittää koira.”

”Kyllä koira tykkää, kun sinä pidät sitä noin nätisti sylissä. Sille tulee hyvä mieli.”

Keltikangas-Järvinen (2010, 38; 2012, 60) toteaa, että lasten temperamenttierot vaikuttavat merkittävästi tunnetaitojen oppimiseen liittyviin tekijöihin. Tämän huomasin myös itse oppituokioita vetäessäni. Sosiaalisesti aktiiviset lapset tuskin maltoivat odottaa vuoroaan vastata kysymyksiin, kun taas ujoilta lapsilta vastauksia sai houkutella ja he tarvitsivat kannustusta ja rohkaisua. Monesti ujo lapsi näytti kovin innokkaalta vastamaan johonkin kysymykseen, mutta viittaamaan nousemassa oleva käsi jäi puolitiehen. Tutussakin ryhmässä vastaaminen ujostutti. Nämä erot minun ohjaajana piti huomioida, jotta kaikilla olisi ollut mahdollisuus osallistua keskusteluihin mahdollisimman tasapuolisesti.

11 POHDINTA

Askeleittain ohjelman materiaali toimi käytännössä hienosti. Koen tunnetaitojen opettamisen niin tärkeänä, että se pitäisi mielestäni kirjata jokaisen päiväkodin varhaiskas-

vatussuunnitelmaan ja oppituokioita pitäisi vetää koko toimintakauden ajan säännöllisesti muun toiminnan ohella. Kyky tulla toimeen toisten ihmisten kanssa on edellytys kaikelle myönteiselle kanssakäymiselle. Koen, että varhaiskasvatuksessa olisi erittäin hyvät edellytykset kehittää lasten tunnetaitoja ja näin ennaltaehkäistä monia ongelmia lapsen kasvaessa ja kehittyessä. Mitä varhaisemmassa vaiheessa lapsi oppii näitä taitoja, sen helpommin se hänelle käy.

Arjessa on helppo kuunnella lasten kanssa esimerkiksi Askeleittain-materiaaliin kuuluvaa cd:tä. Laulun sanoista on helppo jutella lasten kanssa ja miettiä tunteisiin liittyviä asioita. Lapsen toimintoja seurattaessa aikuinen voi sanoittaa ääneen tunnetaitoihin liittyviä asioita, esimerkiksi:

”Nyt huomaan, että sinä toimit hienosti kaveria kohtaan. Sinä olit reilu kaveri ja siitä tulee hyvä mieli teille molemmille. Minäkin tulen iloiseksi siitä.”

”Katsohan Maijaa, hänen kasvonsa ilme kertoo että hän surullinen. Mitä voisimme sanoa tai tehdä, että hänelle tulisi parempi mieli?”

”Kallea taitaa suututtaa. Hänen kätensä ovat puuskassa ja kasvoilla on vihainen ilme. Huomaatko, kuinka kulmat ovat menneet kurttuun?”

”Onpa mukava nähdä näin monta iloista ja nauravaista lasta täällä! Minuakin alkaa ihan naurattaa, kun se ilo tarttuu niin helposti.”

Aikuinen voisi kertoa myös tyytyväisyytensä esimerkiksi rauhallisesta aamupalahetkestä tai lasten omatoimisesta toiminnasta pukemistilanteessa. Nämä jokapäiväiset, toistuvat tilanteet, ovat mielestäni oivallisia tunnetaitojen oppimistilanteita.

Asioiden konkretisoiminen tekee niiden ymmärtämisen helpommaksi lapselle. Päiväkodissa voisi kokeilla tunnetaitoihin liittyen esimerkiksi värikkäiden puuhelmien keräämistä lasipurkkiin jokaisen onnistuneen, positiivisen sosiaalisen tilanteen yhteydessä. Tämä voisi olla ryhmäkohtainen projekti, samalla me-henki kasvaisi ja lapset voisivat iloita yhdessä saavutuksista. Palkinto voisi olla esimerkiksi jokin aikuisten ja lasten yhdessä päättämä toiminta, kuten eväretki lähimetsään. Tämä toimintamalli kannustaisi lapsia käyttäytymään toivotulla tavalla, se opettaisi heitä myös kannustamaan toisiaan.

Ylipääntänsä on tärkeitä ymmärtää tunnetaitojen opettamisen tärkeys, jokainen työntekijä löytää itselleen varmasti sopivan menetelmän ja ajankohdan niiden opettamiseen. Riittävä teoriapohja auttaa työntekijää sitoutumaan tunnetaitojen opettamiseen, se takaa sekä riittävän harjoittelun ja toiston että lapsen taitojen kehittymisen. Kannattaa myös hyödyntää erilaiset aiheeseen liittyvät koulutukset ja lisätä siten tietotaitoa.

Näin jälkeenpäin olen todella tyytyväinen valitsemaani aiheeseen. Tämän tutkimuksen myötä sain hyvän teoreettisen tietopohjan tukemaan ymmärrystäni tunnetaitojen opettamisen tärkeydestä. Pelkkä teoria ei kuitenkaan yksin auta. Huomasin monta kertaa tuokioita vetäessäni, että jouduin tarkistelemaan asioita oppituokiokorteista ehkä luvattomankin paljon. Tämä kertoo siitä, etten ollut vielä sisäistänyt aiheen sisältöä riittävän hyvin. Minun ohjaajana täytyy siis kerrata aihealueiden sisältöä vielä moneen kertaan ennen kuin se tulee niin sanotusti selkärangasta. Lohdullista tässä on tietoisuus siitä, että menetelmän sisäistäminen vie useamman vuoden muiltakin kuin minulta. Olen tässä asiassa vasta lähtöviivoilla, joten voin olla armollinen itselleni. Aion edetä pienin askelin eteenpäin.

Erityisesti tunnetaitojen opettamisen merkitys erityislapsille sai arvokasta lisätietoa. Olin jo aikaisemminkin tiedostanut, että se olisi heille merkityksellistä, nyt tietoisuus siitä asiasta nousee teoriasta. Askeleittain-ohjelmaa voin suositella lämpimästi kaikille erityislapsien parissa työskenteleville. Sen muunneltavuus auttaa löytämään sopivan tavan käyttää sitä oman lapsiryhmän haasteet ja tarpeet huomioiden. Kannattaa rohkeasti kokeilla Askeleittain-materiaalia sekä haastaa itsensä käyttämään omaa kehonkieltä, ilmeitä, eleitä, äänen sävyjä maustamaan oppituokioita. Siten lapset oppivat enemmän tunteista ja saavat konkreettisia esimerkkejä tunteisiin liittyvistä asioista. He myös jaksavat olla tuokioissa paremmin mukana.

Olisi mielenkiintoista saada lisätietoa tunnetaitojen opettamisesta erityislapsille jatkossa. Lähes jokaisessa päiväkotiryhmässä on myös erityistä tai tehostettua tukea tarvitsevia lapsia. Miten tunnetaitojen opettamista voisi kehittää lisää? Pitäisikö henkilöstöä alkaa kouluttaa systemaattisesti tunnetaitojen opettamista varten tai voisiko tunnetaitoja opiskella jo ammattiin valmistavassa koulutuksessa? Tässä olisi mielestäni hyvä jatkotutkimusehdotus.

Tämä opinnäytetyö on päätös sosionomiopinnoilleni. (AMK) Tämä merkitsee uuden roolin ottamista työelämässä, sillä lähes 25 vuoden ajan olen tehnyt töitä varhaiskas-

vatuksessa lastenhoitajan nimikkeellä. Jatkossa vastaan lasten opetuksesta ja kasvatuksesta yhtenä varhaiskasvatuksen tiimin jäsenenä. Koen tutkimukseni aiheen erittäin tärkeäksi myös tässä merkityksessä. On tärkeää kehittää omaa ammatillisuutta jatkuvasti. Se auttaa toimimaan työssä tehokkaasti ja uusimpien oppien mukaan ja vaikuttaa myös työssä jaksamiseen ja -viihtymiseen.

Pitkä työkokemukseni auttoi varmasti minua oppituokioiden vetämisessä: osasin ennakoida tiettyjä lasten reaktioita ja työotteessani näkyy vuosien varrella kertynyt varmuus. Uskallan haastaa itseni ja heittäytyä erilaisiin rooleihin. Tunnetaitojen opettamisesta siitä on konkreettista hyötyä. Myös piirtämisen taidosta oli paljon hyötyä. Nopeasti tuotetut pikapiirroksot valkotussitaululle tuokioiden lomassa auttoivat lapsia keskittymään ja pysymään vireessä.

Aikataulu opinnäytetyöni valmistumisen suhteen venähti huomattavasti siitä, mitä olin alun perin suunnitellut. Ehkä sillä oli kuitenkin jokin tarkoitus ja työ ikään kuin muhi mielessäni hyvän aikaa ennen kuin se alkoi hahmottua paperille. Aihe oli mielenkiintoinen ja se piti otteessaan. Käytännön oppituokiot antoivat konkreettisen mahdollisuuden kokeilla menetelmää ja kokea aitoja tunteita ihanien pienten lasten kanssa. Lasten aitous ja rehellisyys aiheen kiinnostavuutta kohtaan oli yksi jaksamisen syitä. Se tiedonhalu ja uteliaisuus, mikä oli käsin kosketeltavissa jokaisen tuokion aikana, oli uskomatonta. Koin tekeväni jotakin tärkeää ja arvokasta näiden lasten hyväksi.

Vaikka tutkimukseni on jo tehty ja dokumentoitu, se innoittaa minua jatkamaan aiheen parissa. Tutkimuksen teko johdatteli minut jälleen tietolähteiden äärelle, kirjastoihin ja sähköisiin tietopalveluihin, niiden monipuolinen tarjonta auttaa uusimman tiedon hankinnassa ja siten ammatillisessa kehittämisessä.

Askeleittain-menetelmä vei sydämeni. Aion varmasti käyttää sitä jatkossa aktiivisesti tunnetaitojen opettamisessa. Voisiko tunnetaitojen systemaattinen opettaminen varhaiskasvatuksessa olla mahdollisuus vaikuttaa tulevaisuuden aikuisten henkiseen tasapainoon tai siihen, kuinka he elämässä menestyvät? Ajatus tuntuu niin kiehtovalta, että en aio jättää tilaisuuttani opettaa tunnetaitoja käyttämättä. Lähdän luottavaisin mielin valitsemalleni matkalle.

Tuhannen kilometrin matkakin alkaa yhdestä askeleesta - Lao Tzu

LÄHTEET

Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma. 2005. Opettajan opas. Päiväkoti ja esikoulu. Helsinki: Suomalainen laitos © Psykologien kustannus Oy.

Asteittain vahvistuva tuki. 2014. Erityisvarhaiskasvatus. Kouvolan kaupunki. Saatavissa:

<http://www.kouvola.fi/material/attachments/5nmdUqkl8/6Juk9QOPd/Erityisvarhaiskasvatus.pdf> [viitattu 2.2.14].

Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WSOY.

Keltikangas-Järvinen L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö. Painettu EU:ssa.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen - ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunteet - mitä ne ovat? Suomen mielenterveysliiton internetsivut. Saatavissa: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat [viitattu 13.2.14].

Kokko, K. & Pulkkinen, L. 2000. Aggression in Childhood and Longterm Unemployment in Adulthood: A Cycle of Maladaption and Some Protective Factors. *Developmental Psychology*.

Laakso, J. 2009. Mielen taito. Vapauta ajatuksia - kehitä tunteita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Lasten päivähoido 2012. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen internetsivut. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110844/Tr34_13.pdf?sequence=4 [viitattu 12.3.2014].

Leikki-ikäinen tarvitsee virikkeitä ja tukea. 2014. Vahvistamo. Suomen mielenterveysseura. Saatavissa:

http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/tunnetaidot/tunteva_ihminen/leikki-ika [viitattu 15.3.2014].

Leikin merkitys lapselle. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Internetsivut. Saatavissa:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/leikin_merkitys_lapselle/ [viitattu 16.2.14].

Markman, L. 2014. Helping Your Child Learn to Manage Anger. Aha! Parenting.com.

Saatavissa: <http://www.ahaparenting.com/parenting-tools/raise-great-kids/emotionally-intelligent-child/angry-child> [viitattu 17.3.14].

Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. 2014. Vanhempainnetti. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Saatavissa:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/ [viitattu 3.2.2014].

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. PS-kustannus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Puustjärvi, A. Lapsen tasapainoisen kehityksen tukeminen. Sooli.fi. Saatavissa:

<http://www.sooli.fi/web/data/uploads/lapsentasapainoisenkehityksentukeminen.pdf> [viitattu 3.2.14].

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Schulman, M. & Nurmi, P. 2013. Lapsen vihaan reagoiminen. Teoksessa: Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha, s. 133. Juva: Bookwell Oy.

Sigfrids, A. 2013 a. Askeleittain-koulutuksen luentomoniste. Helsinki.

Sigfrids, A. 2013 b. Askeleittain-koulutus. 11.11.2013. Helsinki.

Tuki varhaiskasvatuksessa. Kasvun kumppanit. Lasten hyvinvointia vahvistamassa. 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Internetsivut. saatavissa:
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/lapsen/tuki_varhaiskasvatuksessa [viitattu 3.4.14].

Tunteet - mitä ne ovat? 2013. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Opetushallituksen internetsivut. Saatavissa:
http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat [viitattu 3.2.14].

Tunteiden kanssa taitavasti. 2014. Vahvistamo. Suomen Mielenterveysseuran internetsivut. Saatavissa:
http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/tunnetaidot/tunteiden_kanssa_taitavasti [viitattu 26.2.14].

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Stakes. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56. Saatavissa:
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1> [viitattu 30.1.2014].

Vilkka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Saatavissa:
http://vilkka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf [viitattu 30.1.2014].